

# Insalata sgombro e olive taggiasche



Quello che vi proponiamo oggi non è una ricetta ma un'idea, perché da ricettare non c'è nulla. Vogliamo solo darvi qualche suggerimento e qualche idea per preparare delle insalate ricche, saporite ma allo stesso tempo leggere. Dei veri e propri piatti unici, ideali dopo qualche sgarro di troppo a tavola! Ed ecco che una bella e buona insalata sgombro e olive taggiasche fa al caso vostro!

## Ingredienti

Insalata novella

100 g di mozzarella

100 g di filetti di sgombro sott'olio

olive taggiasche

aceto di mele

olio evo

sale e pepe

Tagliate e lavate accuratamente l'insalata. Fatela asciugare e poi, su un piatto da portata, create un letto con le foglie di insalata. Versate a filo olio evo e aceto di mele e lasciate riposare mentre preparate gli altri ingredienti.

Tagliate grossolanamente la mozzarella e aggiungete i

pezzetti di mozzarella sul letto di insalata.  
Aggiungete le olive taggiasche lasciandole con il nocciolo.  
Aggiungete i filetti di sgombro sotto'olio, eliminando l'olio in eccesso. Salate, pepate e servite.



Fate abbrustolire qualche fetta di pane in cassetta nel tostapane e accompagnatelo all'insalata.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)